



Reise - Checkliste

Allgemeine Ausrüstung:

- Schlafsack
- ev. Schlafsackinlet (Seide, Baumwolle oder Fleece)
- Schlafmatte (kann auch von Odkha Travel gestellt werden)
- Trekking- bzw Tagesrucksack
- kleines Kopfkissen
- Messer/Leatherman
- Feuerzeug, Streichhölzer
- Improvisation (Nadel, Zwirn, Sicherheitsnadel)
- Stirnlampe oder kleine Taschenlampe
- Sonnenbrille + ev. Ersatz
- Für Reitreisen: eigener Helm, Reithosen, Reitschuhe, gepolsterte Fahrradhose

Kleidung:

- Trekkingschuhe, Wanderschuhe, Sandalen
- GoreTex-Jacke oder gleichwertige Regenjacke, Fleecejacke, Softshelljacke oder gleichwertiges
- Hemden, Oberteile, T-shirt kurz, Unterhemden
- Hosen, lang/kurz ev. teilbar
- Kappe, Sonnenhut als Sonnenschutz
- für Brillenträger: Ersatzbrille oder Ersatz-Kontaktlinsen

Notfall / Reiseapotheke:

- Sonnencreme
- Mückenschutzmittel
- Salbe für Sonnenbrand und Mückenstiche
- Verbandsmaterial
- Durchfall/Verstopfung
- Fieber/Schmerzen
- Allergien
- evtl. ein Breitband-Antibiotika (gegen Infektionen wie z.B. Zahnentzündungen usw..)
- sonstige Medikamente die regelmäßig eingenommen werden

Hygiene, Körperpflege:

- Waschlappen
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Seife/Duschgel & Shampoo bzw. Universalfüssigseife
- Feuchttücher
- Kernseife oder Waschmittel in der Tube
- Mikrofaserhandtuch / Handtuch
- Ohrstöpsel

Finanzen und Dokumente

- Kreditkarte (Visa Card)
- Auslandskrankenversicherung mit Rückholung (Empfehlung ADAC Premium Mitgliedschaft)
- Kopie wichtiger Dokumente (Reisepass, Flugticket, Adressen/Telefonnummern, Versicherung)
- Reise- und Trekkingführer, Bücher, Zeitschriften
- Adressen (Botschaften, Emails, Telefonnummern...)
- Visacard (Reklamationen bzw. Sperradressen)

Geschenke für die Nomaden

Für die Hausfrau:

- Cremes, Schminksets für Frauen, Haarwäsche. Am besten "Made in Germany"
- Gute Nagel-, Stoff- oder Haushaltsscheren für Frauen
- Für Nomadinnen als Zweitgeschenk Knieschützer von Fußbodenlegern, damit sie nicht solche Schmerzen vom Melken bekommen (Vielfach Arthrose im Knie). Wenn man zeigt, wie man sie anlegt, wissen sie sofort, wozu sie die Dinger brauchen.
- Paracetamol oder Ibuprofen als Schmerzmittel
- Erste Hilfe Sets (Pflaster, Binden)
- Sonnenschutz für die Lippen
- Nadel und Faden, am besten aber sehr stabile Nadeln (Ledernadeln) und entsprechendes Garn. Am besten: Schustergarn (über einen Sattler oder Schuhmacher zu bekommen) und richtige Lederahlen.
- Jede Art von stabilem Beutel, durchaus mit Reklame. Am besten Leinen- oder Baumwollbeutel mit langem Henkel.

Für die männlichen Mitglieder der Familie:

- Taschenmesser (als Beispiel Bundeswehrtaschenmesser, die es für ca. 7 EUR im Internet in Army-Shops gibt). Für Nomaden auch z.B. ein Lochzange (hier ca. 10 EUR). Ein gutes Geschenk ist auch ein Fernglas oder Fernrohr. Aber bitte kein Billig-Schrott.
- Sporttaugliche Sonnenbrillen (fürs Motorrad oder das Reiten) / UV Schutz beachten !
- Stirnlampe

Für die Kinder (oft über die Eltern zu schenken)

- Schreibzeug (Kugelschreiber am besten von Deutschland mitbringen Qualität !)
- Schreibhefte
- Buntstifte (am besten Holzstifte, wegen Abfall. Keine Filzstifte)
- Federtaschen, Brotdose
- Mikadospiele (das muss dann aber mit ihnen einmal gespielt werden), evtl. Reiseschach
- Bonbons (sollte man dabei haben für die Unmenge an Kindern, die neugierig um einen herumstehen)
- Besser: Haribo Gummibärchen (Keine Großtüten, sondern die kleinen Einzeltütchen)
- T-Shirts oder Mützen (darf auch gebraucht sein)

Wertvolle Geschenke

- Simlockfreie Handys mit neuem Akku und Ladegerät (Viele Anbieter sperren ihre Handys gegen andere SIM-Karten; nach drei Jahren können diese Handys aber entsperrt werden. Anleitung im Internet oder über Freaks aus der Bekanntschaft). Die Handys sollten ein englisches Menü haben.
- Solartaschenlampen (nicht die ganz billigen aus dem Baumarkt) evtl. Ladegerät und Steckern für das Aufladen der Handys
- Ferngläser (mittlerweile gibt es recht gute für knapp über 10 EUR).
- Es empfiehlt sich, evtl. überflüssige USB-Sticks mitzunehmen. Die Zahl der Computerbesitzer nimmt auch in der Mongolei zu (In machen Jurten stehen bereits PC's)